

date	départ	niveau	voiture aller + retour	distance de la marche		temps de la marche	itinéraire	animateurs
SEMAINE DU 1 AU 4 SEPTEMBRE								
samedi 3	8h30						marche aquatique côtière. Le lieu sera déterminé en fonction du vent. Départ Espace 3000	Régine B
SEMAINE DU 5 AU 11 SEPTEMBRE								
du lundi 5 au samedi 9 septembre		**					SEJOUR DANS LE PARC NATUREL DU MARGUAREIS randonnées minérales et forestières. Le séjour est complet et une liste d'attente est en place,	Pierre P Gérard S
lundi 5	8h30						marche nordique. Les lieux seront définis en accord avec les participants. Départ Espace 3000	Régine B
mardi 6	8h00	**	60km	14km	550m	5h00	BARRE DE CUERS :Vallon des Veys, Pas de Truebis,GR51,Pas de Cuers, Piste de l'Allamande. Carte 3345OT	François J
mardi 6	9h00	*	75km	11km	350m	5h00	SAINT MAXIMIN : Chemin des Fontaines, ancienne Voie Aurelienne, retour St Maximin. Sans difficulté. Départ Espace 3000	Maurice G
mardi 6	13h30	*	30km	10km	0	3h00	LA LONDE : Plage de l'Argentière. rando d'essai. Départ Espace 3000	Josiane L
mercredi 7	9h00	*		4km	5m	1h30	HYERES : Marche aquatique côtière. RdV Espace 3000. Le lieu de départ sera déterminé en fonction du vent. Chaussons obligatoires	Alain C

date	départ	niveau	voiture aller + retour	distance de la marche		temps de la marche	itinéraire	animateurs
samedi 10	8h30						marche aquatique côtière. Le lieu sera déterminé en fonction du vent. Départ Espace 3000	Régine B
dimanche 11	9h00	*	75km	15km	480m	5h30	LA ROQUEBRUSSANE : Rando d'essai : Les Molières, les Ripas, Vallon de Barras, Jas d'Emilien, Dolmen de l'Amarron, Vallon des Infernets.	J-François L.T

OC

SEMAINE DU 12 AU 18 SEPTEMBRE

lundi 12	8h30						marche nordique. Les lieux seront définis en accord avec les participants. Départ Espace 3000	Régine B
mardi 13	8h00	**	26km	17km	250m	5h30	LA LONDE : le sentier du littoral entre l'Argentière et Brégançon- Pique nique sur la plage de Cabasson- Rando d'essai	Alain C
mardi 13	9h00	*	70km	14km	350m	5h00	POURRIERES : le Puits de Sante, Oppidum ,retour Pourrières. Sans difficultés. Départ Espace 3000	Maurice G
mardi 13	13h30	*		10km	0	3h00	HYERES les Salins: Retour par le chemin du Roubaud. Rando d'essai. Départ: Bus 66 à 13h15 Place Clémenceau	Josiane L
mercredi 14	9h00	*		4km	5m	1h30	HYERES : Marche aquatique côtière. RdV Espace 3000. Le lieu de départ sera déterminé en fonction du vent. Chaussons obligatoires	Alain C

date	départ	niveau	voiture aller + retour	distance de la marche		temps de la marche	itinéraire	animateurs
Jeudi 15	8h00	**	130km	18km	400m	6h00	VIDAUBAN: Domaine du Château d'Artros. Circuit à travers les vignes, la Jacquette, les Grailles, la front Blanche, le fort des Mures, barrage sur l'Argens, la chapelle St Lambert. Au retour, dégustation de vin (1,50€) et de produits du verger	Nadine B Jean-Paul B Philippe C
Jeudi 15	9h00	douce	110km	9km	200m	3h30	LA GARDE FREINET: Fort Freinet et la Croix des Maures, Déjeuner au restaurant (20 euros hors boisson). L'après-midi, Grimaud, Le Moulin roux et le Pont des Fées. Départ de l'Espace 3000.	Roger M
vendredi 16	8h45	Rando Santé® Essai		5 km	0 m	2h30	HYERES: Sur la piste du Ceinturon, au fil du Roubaud, du Palyvestre à l'Aygade A/R. <i>Départ Parking Espace 3000. IGN 3446 OT</i>	Jean B
samedi 17	8h30						marche aquatique côtière. Le lieu sera déterminé en fonction du vent. Départ Espace 3000	Régine B
Dimanche 18	8h00	***	84km	23km	1000m	6h30	MAZAUGUES : la Petite Colle – le Rocher de la Chapelle – la Ferme d'Agnis – Mourré d'Agnis – les Escarettes- ubac du luminaire. Allure soutenue. Carte 3345 OT – trajet routier suggéré, covoiturage.	Gérard S

date	départ	niveau	voiture aller + retour	distance de la marche		temps de la marche	itinéraire	animateurs
dimanche 18	9h00	*	132km	14km5	250m	5h30	LE THORONET : Randonnée organisée à l'occasion de la journée du patrimoine, incluant la visite de l'Abbaye (1 heure). Groupe limité à 20 personnes. Inscription obligatoire par téléphone ou mail . Randonnée facile empruntant des portions revêtues et avec passages sur muret bordant le Canal de Sainte-Croix (personne ayant problème de vertige ou d'équilibre s'abstenir).	J-François L.T

SEMAINE DU 19 AU 25 SEPTEMBRE

lundi 19	8h30						marche nordique. Les lieux seront définis en accord avec les participants. Départ Espace 3000	Régine B
mardi 20	7h30	**	120km	14km	750m	6h00	CASSIS : les Falaises Soubeyranes, le pont naturel, la Dent du Chat. Nombreuses grottes, marche dans les chênes kermès sur une petite portion, et sur terrain rocheux sur les falaises, mais sans difficultés techniques	Alain C Michel B
mardi 20	9h00	*	10km	13km	300m	4h30	LE PLAN DU PONT Carte 3446OT. Départ Espace 3000	François J
mardi 20	13h30	*	70km	10km	100m	3h00	CARNOULES : le Cros de Sauvan. Rando d'essai. Départ Espace 3000	Josiane L
mercredi 21	9h00	*		4km	5m	1h30	HYERES : Marche aquatique côtière. RdV Espace 3000. Le lieu de départ sera déterminé en fonction du vent. Chaussons obligatoires	Alain C

date	départ	niveau	voiture aller + retour	distance de la marche		temps de la marche	itinéraire	animateurs
jeudi 22	7h00	**	190km	19km5	450m	6h00	REGUSSE: le moulin, Cadenière, Moissac Bellevue, le Pébrégounier, le Défend de la Colle, puits Riquier. Trajet suggéré. carte 3443 OT. Pour bons randonneurs	Christian M Cathy J
jeudi 22	9H00	*	25km	11km	400m	4h00	HYERES: Le tour du vallon de Valbonne par les hauts jusqu'aux Bertrands et retour Carte 3446	Philippe C
							départ espace 3000	Jean-Paul B
samedi 24	8h15	*	10km	12km	100m	5h00	HYERES: Pendant la semaine de la randonnée varoise: de 9h00 à 11h00, visite des Pesquiers, puis rando de la plage de la Capte jusqu'à la Tour Fondue. Pique-nique sur la plage. Carte 3446OT.Ouverte à Tous mais limitée à 25 personnes.	Nadine B Odile B
samedi 24	8h30						marche aquatique côtière. Le lieu sera déterminé en fonction du vent. Départ Espace 3000	Régine B
dimanche 25	8h00	*	190km	10km	100m	4h00	SAINT RAPHAEL: Du port de Santa Lucia au Cap du Dramont sur le Sentier du Littoral. Parcours escarpé dans les rochers volcaniques de l'Estérel (Chaussures à tiges hautes).	Roger M
dimanche 25	7h30	**	150km	17km	860m	6h30	GEMENOS : Pic de Bertagne par : Parc de St Pons, abbaye, glacière, col du Fauge, le Défens. Si autoroute : 4,2€/trajet. Carte 3245ET	J-François N

SEMAINE DU 26 SEPTEMBRE AU 2 OCTOBRE

date	départ	niveau	voiture aller + retour	distance de la marche		temps de la marche	itinéraire	animateurs
du lundi 26 au samedi 1		**					LES CINQUE TERRE: Séjour en hôtel à Levanto- Randonnées niveau 2* dans les 5 villages et jusque Porto Venere et Porto Fino- Complet, liste d'attente possible	Alain C
lundi 26	8h30						marche nordique. Les lieux seront définis en accord avec les participants. Départ Espace 3000	Régine B
mardi 27	7h45	**	100km	15km	600m	5h00	LA CROIX-VALMER: Cap Lardier, Cap Taillat: Plage de l'Escalet. Retour par la Tourraque. Aucune difficulté. Carte 3545 OT	Pierre P
mardi 27	8h45	*		14km5	350m	5h00	HYERES PORQUEROLLES: Le Phare, Oustau de Dieu, Mt des Salins, plages ND et de la Courtade. Carte 3446 OT. RdV: 08h45 Capitainerie de la Tour Fondue pour un départ du bateau à 09h00. <i>Prix traversée : 16,90 € (tarif sénior ou groupe>20)</i>	Jean B.
mardi 27	13h30	*	70km	10km	100m	3h00	CARNOULES: le Cros de Sauvan, le Garouvin, Besse. Rando d'essai. Départ Espace 3000	Josiane L
jeudi 29	7h30	**	54km	17km	800 m	6h00	OLLIOULES Chateaufallon, Cap Gros, Col du Corps de Garde. <i>Vues superbes sur la rade de Toulon. Pour randonneurs entraînés. Carte 3346 OT</i>	Jean B Cathy J Christian M
Jeudi 29	9h15	*	34km	11km5	350m	4h00	LA CRAU - La Navarre. Une classique, idéale pour rando essai. Départ Espace 3000 avec repas pour le midi. Carte 3446 OT.	Jean Paul B Philippe C

date	départ	niveau	voiture aller + retour	distance de la marche		temps de la marche	itinéraire	animateurs
vendredi 30	8h45	Rando Santé [®] Essai	7km	6km	0m	3h00	HYERES L'Almanarre La route du Sel A/R. <i>Départ Parking Espace 3000. IGN 3446 OT</i>	Jean B
samedi 1	8h30						marche aquatique côtière. Le lieu sera déterminé en fonction du vent. Départ Espace 3000	Régine B
Dimanche 2	8h30	*	56km	15km	350m	5h30	SOLLIES-TOUCAS : Morières-le-Cap, Colle de Fède, Siou Blanc. Carte : 3345 OT	Odile B Nadine B

SEMAINE DU 3 AU 9 OCTOBRE

lundi 3	8h30						marche nordique. Les lieux seront définis en accord avec les participants. Départ Espace 3000	Régine B
mardi 4	7h30	** noire	186km	12km	750m	5h00	St ANTONIN sur BAYON: Montagne St Victoire N° 2. La Brèche des Moines, la Croix de Provence, le Garagai par l'Oppidum Untinos, le refuge Sézanne et Colle Basse. (suite page 9)	Georges P Michel B
mardi 04	7h30	** noire	186km	12km	750m	5h00	St ANTONIN sur BAYON: (suite de la page 8) Passages vertigineux et techniques. Carte 3244 ET. Trajet routier suggéré. <u>Sur inscription auprès de l'animateur.</u> En fin de randonnée visite possible de la Maison de la St Victoire.	Georges P Michel B
mardi 4	7h30	**	120km	16km5	500m	6h00	RIBOUX: Le Pied de la Colle ,Colle Blanche, St Pilon Borne	Philippe C Jean-Paul B
mardi 4	08h45	Rando Santé [®]	20km	6km	0m	3h00	LA LONDE Promenade des Annamites, Les Grottes et aperçu de la cheminée couchée A/R. <i>Départ Parking Espace 3000. IGN 3446 OT</i>	Jean B

date	départ	niveau	voiture aller + retour	distance de la marche		temps de la marche	itinéraire	animateurs
mercredi 5	9h30	*		4km	5m	1h30	HYERES: Marche aquatique côtière. RdV Espace 3000. Le lieu de départ sera déterminé en fonction du vent. Chaussons obligatoires	Alain C
jeudi 6	9h00	douce		10km	200m	4h00	HYERES: Dédale dans Le Fenouillet: Chemin des Maurettes, La Roquette, Castel Rouard, La Chapelle. Pique-nique. Départ Espace 3000.	Roger M
Jeudi 6	7h45	**	98km	19km	600m	6h00	LE CAMP-DU-CASTELLET: Les Plaines, Font Blanche, Vallon de Carafa, Barres du Castellet, Barres de Castillon . Trajet routier suggéré.	Cathy J Christian M
samedi 8		* **		7km à 18km			TOULON : 1ère EPREUVE DU CHALLENGE DEPARTEMENTAL UFOLEP DE MARCHE NORDIQUE : lorsque les renseignements sur les parcours, modalités d'inscription,... seront finalisés, ils vous seront communiqués par mail.	Françoise B Régine B
samedi 8	8h30						marche aquatique côtière. Le lieu sera déterminé en fonction du vent. Départ Espace 3000	Régine B
dimanche 9	8h30	*	74km	15km	420m	5h30	SIGNE : Haut Cauvet, Baou de Serein, Bergerie des Maigres, Vallon d' Agnis. Carte 3345 OT.	Odile B Nadine B

SEMAINE DU 10 AU 16 OCTOBRE

lundi 10	8h30						marche nordique. Les lieux seront définis en accord avec les participants. Départ Espace 3000	Régine B
----------	------	--	--	--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------	----------

date	départ	niveau	voiture aller + retour	distance de la marche		temps de la marche	itinéraire	animateurs
mardi11	8h00	** noire	89km	14km	600m	5h30	TOURVES: Caramy F. De TOURVES à St Probase par le château, les chapelles, les oppidas, les grottes et le vallon du Bonheur. Carte 3345OT. Quelques passages hors sentiers et ressauts rocheux. Trajet routier suggéré.	Georges P
mardi 11	9h00	*	70km	12km	350m	5h00	LE BEAUSSET: les 4-Freres, départ La Garenne, Vallon de l'Oure, Abime de Maramoye, La Plaine du Tanneron, retour 4-Frères. Sans difficulté. Départ Espace 3000	Maurice G
Jjeudi13	7h45	**	70km	16km	800m	6h30	LA ROQUEBRUSSANNE: Les Orris, La Loube, Jas d'Emilien, Trois Fontaines, Chapelle. Descente Technique. Carte 3345 OT.	Pierre P Cathy J
samedi 15	8h30						marche aquatique côtière. Le lieu sera déterminé en fonction du vent. Départ Espace 3000	Régine B
dimanche 16							UN DIMANCHE A LA CHASSE	Jean-Paul B
dimanche 16	8h30	*	85km	14km	400m	5h30	ST CYR SUR MER : Montagne de sable: Calanque du Port d'Allon, montagne de sable, Port de St Cyr et retour par le sentier du littoral.	J-François L.T
SEMAINE DU 17 AU 23 OCTOBRE								
lundi 17	8h30						marche nordique. Les lieux seront définis en accord avec les participants. Départ Espace 3000	Régine B

date	départ	niveau	voiture aller + retour	distance de la marche		temps de la marche	itinéraire	animateurs
mardi 18	8h00	**	40km	18km	700m	6h00	CUERS : Col de la Bigue, Barre de Cuers , Verrerie, l'Allamande IGN Signes 3345OT Départ Espace 3000	J-François N
mardi 18	08h45	Rando Santé [®]	16km	6km	0m	3h00	HYERES Les Salins Sentier du Littoral : de Port Pothuau au Blockhaus A/R. <i>Départ Parking Espace 3000. IGN 3446 OT</i>	Jean B
mardi 18	9h00	*	60km	13km	300m	4h30	SIU BLANC: l'Eléphant de pierre, Avens. Carte 3345OT. Départ Espace 3000	François J
Jeudi 20	07h45	**	75 km	18 km	700 m	06h00	LA SAUVETTE au départ du pluviometre. Bourdin, piste de Valescure, piste de Patrian, piste des Condamines, la Sauvette. Retour par la ligne de crête et vallon de Roudeborme. Passage rocheux. Départ espace 3000. Carte 3445 OT	Jean Paul B Philippe C
samedi 22	8h30						marche aquatique côtière. Le lieu sera déterminé en fonction du vent. Départ Espace 3000	Régine B
dimanche 23	8h00	***	130km	22km	1100m	6h30	STE BAUME-LA LARE : Plan d'Aups-Grotte du Védi-Crête de la Lare, Tour de Cauvin, Crête de la Ste Baume, Vallon Betton. Carte 3245 ET. Trajet routier suggéré	Françoise B Jean-Marc G
dimanche 23	8h30	*	70km	12km	700m	5h00	LE LAVANDOU: Route du Canadel, La Faverolle, La Murène, Boudon, Font Freye.	Roger M

SEMAINE DU 24 AU 30 OCTOBRE

lundi 24	8h30						marche nordique. Les lieux seront définis en accord avec les participants. Départ Espace 3000	Régine B
----------	------	--	--	--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------	----------

date	départ	niveau	voiture aller + retour	distance de la marche		temps de la marche	itinéraire	animateurs
mardi 25	7h30	**	180km	20km	700 m	6h30	ST PAUL en FORÊT: Tour de la Forêt de la Colle du Rouet, retour par les balcons de la Méditerranée, GR 51 Carte 3544 ET. Départ espace 3000	Philippe C Jean-Paul B
mardi 25	8h00	*	160 km	14km5	350 m	5h00	FOX AMPHOUX Chapelle ND Bon Secours, Château Amphoux, Plaine des Lamberts, Grand Pouvet <i>IGN 3443 OT</i>	Jean B. J-François N
mardi 25	9h00	*	80km	13km	460m	5h30	CAVALIERE: montée Le Rossignol, Col de Barral, arrivée a Cavaliere. Départ Espace 3000	Maurice G
mercredi 26	9h30	*		4km	5m	1h30	HYERES: Marche aquatique côtière. RdV Espace 3000. Le lieu de départ sera déterminé en fonction du vent. Chaussons obligatoires	Alain C
jeudi 27	9h00	douce		10km	250m	4h00	HYERES: La Coupiane, Le Mont des Oiseaux, St Martin, La Source de la Vierge. Restaurant le midi (20 Euros hors boissons 25 places). Départ Espace 3000.	Roger M
Jeudi 27	7h45	**	86km	18km	700m	6h00	GONFARON: Le Busquet, L'Aubrèguière, Colle de la Tortue, Le lac, Cautebris, L'Oppidum. Trajet routier suggéré.	Cathy J Christian M
samedi 29	8h30						marche aquatique côtière. Le lieu sera déterminé en fonction du vent. Départ Espace 3000	Régine B
dimanche 30							PASSAGE A L'HEURE D'HIVER	

date	départ	niveau	voiture aller + retour	distance de la marche		temps de la marche	itinéraire	animateurs
dimanche 30	8h30	**	100km	17km	700m	6h00	<p>LES MAYONS : Le Jas de Madame, Piste de la Serre, Sommet de l'Argentière, le Rocher de Georges, l'Essadoun, le Nid du Cœur. Pas de difficulté technique mais une bonne montée (300 mètres dénivelé en 1km5).</p>	J-François L.T
lundi 31	8h30						<p>marche nordique. Les lieux seront définis en accord avec les participants. Départ Espace 3000</p>	Régine B